

## LOT 4 – YOGA – Départements 78 Yvelines et 92 Hauts de Seine

<b>Descriptif</b>	<b>Nature et domaine du projet</b>	Education et prévention à la santé
	<b>Forme du projet</b>	Atelier
	<b>Descriptif du projet</b>	<p>Système d'exercices traditionnelles yogiques permettant de travailler profondément le corps et l'esprit pour trouver le bon équilibre, physique, mental et émotionnel.</p> <p>Dans ce système, chaque partie du corps, y compris chaque organe, chaque articulation, et chaque muscle est pris en considération pour travailler l'un après l'autre avec la synchronisation de la respiration.</p>
	<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réduire le stress et l'anxiété ;</li> <li>• Renforcer la vitalité dans le corps et l'esprit ;</li> <li>• Permettre de trouver le bon équilibre physique, mental et émotionnel ;</li> <li>• Favoriser le sommeil et optimiser la concentration ;</li> <li>• Apporter un gain d'énergie ;</li> </ul>
	<b>Type de public et niveau</b>	Etudiant 2025/2026. Tout niveau : débutant, intermédiaire et confirmé.
	<b>Nombre de participants maximum par atelier</b>	12
	<b>Durée</b>	De septembre à juin : 14 séances annuelles de 1 h 30 chacune
	<b>Calendrier</b>	Première période : année universitaire 2025/2026 (sauf pendant les semaines de fermeture du Crous de Versailles pendant les fêtes de fin d'année et le mois d'août)
	<b>Lieu</b>	Département des Yvelines 78 et département des Hauts de Seine 92